

Voraussetzungen / Vorkenntnisse

Voraussetzung ist, dass dein Arzt keine Einwände an der Teilnahme am Yogaunterricht hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte teile mir vor Beginn des Unterrichts mit, ob du körperliche oder psychische Einschränkungen hast. Ich frage vor jeder Unterrichtsstunde nach dem aktuellen Befindlichkeitsstand. Solltest du nicht in der Gruppe darüber sprechen wollen, sprich mich bitte im Vorfeld an.

Wichtig ist in jedem Fall, dass du achtsam und bewusst übst. Yoga sollte sich stets gut anfühlen. Du darfst es ruhig genießen!

Anstrengende Übungen kosten Kraft, geben aber langfristig Kraft zurück, denn sie stärken den Körper. Sobald aber deine Atmung nicht mehr leicht und fließend möglich ist und/oder gar etwas (über einen leichten Dehnungsschmerz hinaus) weh tut, solltest du langsam und vorsichtig aus der Haltung heraus kommen und mir in jedem Fall Bescheid geben, damit wir die Yogastellung für dich anpassen können. Aus meiner Sicht ist Yoga für jeden - ich meine wirklich jeden! - möglich. Wichtig ist mir nur, dass du von dem Gedanken etwas erreichen zu MÜSSEN Abstand nimmst. Abgedroschen, aber wahr: DER WEG IST DAS ZIEL! Und sehr gerne begleite ich dich dabei ein Stück auf diesem Weg :-)

Kleidung

Bitte trage bequeme (Sport-/Yoga-)Kleidung. Falls du leicht frierst, bringe bitte für die Entspannungsphasen eine Jacke/Pulli mit.

Grundsätzlich üben wir ohne Socken. Solltest du aber unbedingt Socken anziehen wollen, dann achte bitte darauf, dass sie möglichst rutschfest sind.

Allgemeine Hinweise I

Matten und Hilfsmittel sind vorhanden. Gerne bringe dir aber deine eigene Matte mit - es ist einfach so, wie mit dem eigenen Bett ;-)...auf der eigenen Matte übt es sich anders. Das gleiche gilt für das eigene Sitz/Yogakissen. Wenn du aber unsere Matten nutzen möchtest, dann bringe dir bitte ein großes Handtuch/Tuch/Decke zum Unterlegen mit.

Nehme dir etwas zu Trinken mit. Und damit du "unbeschwert" üben kannst, solltest du 1,5 -2 Stunden vor dem Yogaunterricht nichts mehr bzw. nur eine Kleinigkeit essen.

Allgemeine Hinweise II

Bitte verzichte für die Yogastunde auf schwere Parfüms oder parfümierte Deos, um die Luft neutral zu halten. Allerdings ist sicher jeder deiner Mattennachbarn dankbar für angemessene Körperhygiene.

Bitte sei rechtzeitig da, damit wir pünktlich beginnen können. Solltest du einmal nicht pünktlich sein können, warte bitte die ersten 5 Minuten ab, bevor du in den Kursraum kommst. Da wir immer mit einer Einstimmungsphase von ca. 5 Minuten beginnen, werden die anderen Teilnehmer dann nicht gestört.

Sollte ich einmal die Stunde aus persönlichen Gründen nicht abhalten können, wird ein Nachholtermin hinten angehängt.

Nachholen von versäumten Stunden

Bitte gib mir frühzeitig Bescheid, wenn du einmal nicht zur Yogastunde kommen kannst. Per Mail, whatsapp, Telefon, persönlich....

Versäumte Stunden können nicht nachgeholt werden.

Ich freue mich sehr auf ein gemeinsames „Yogeln“!

Herzliche Grüße

Britta Haft LOVEDIY.de